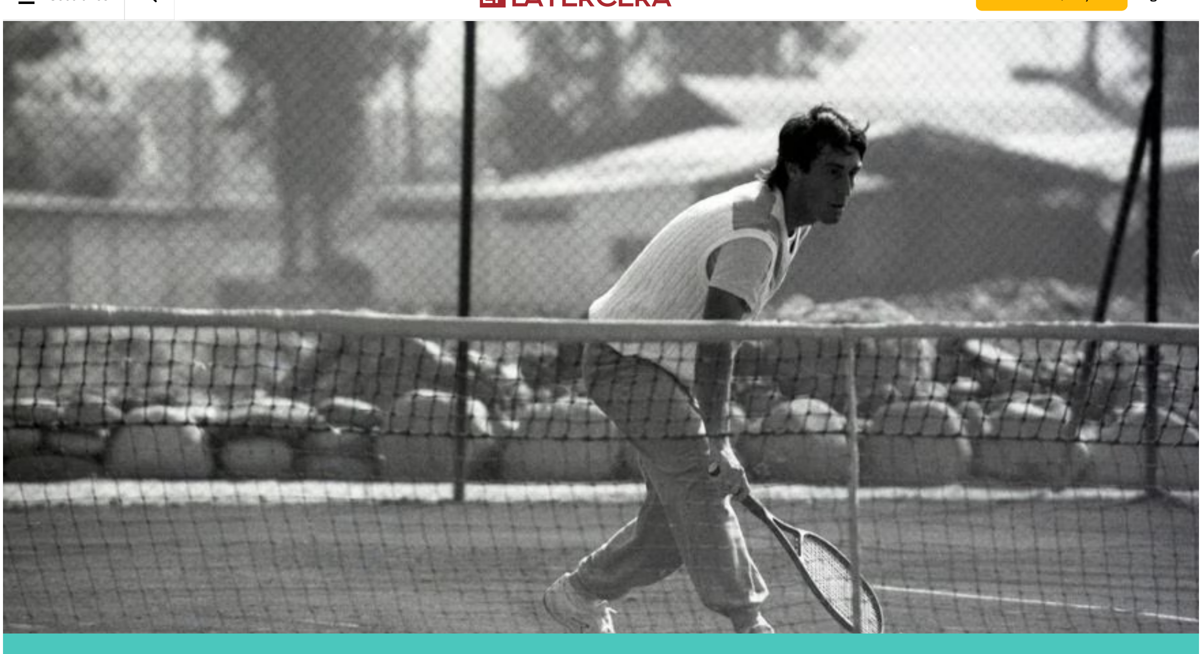


Sebastián Rodríguez, psicólogo

HACE 9 HORAS

Tiempo de lectura: 5 minutos

El tenista chileno que llegó a ser número 1 del mundo antes que el Chino Ríos

QUÉ PASA Psicología Salud mental ...

EL PERIODISMO DE CALIDAD ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA.

Sé parte de la comunidad de La Tercera

SUSCRÍBETE HOY

Suscríbete al Plan digital LT desde $990/mes

LT LO ÚLTIMO REVISA NUESTRA PORTADA

Revisa las noticias de último minuto

COMPARTIR

El tenis, para felicidad de los aficionados, no para y esta semana Cristián Garín debutó en Munich con una victoria. Venció y le ganó en segunda ronda al italiano Lorenzo Sonego, **torneo donde el año 2019 fue coronado campeón.** En ese entonces la prensa nacional e internacional no veía techo a los golpes del iquiqueño, pues ese año **también se coronó campeón en Houston -tras derrotar en la final a Casper Rudd- y llegar a la final de Sao Paulo.**

Pero lo más notable de Munich, es que Garín, antes de levantar la Copa, **-la misma que levantó Fernando González el 2008-** derrotó al alemán Yannick Maden en primera ronda, al argentino Diego Schwartzman en octavos, al favorito Alexander Zverev en cuartos, al italiano Marco Cecchinato en semifinales y a Berretini en la final.

- Una de las más antiguas de Santiago: restauran casona de 500 años donde vivió La Quintrala y los Carrera

Así, **mientras Garín intenta repetir la hazaña del 2019 en Munich**, más al sur, en Barcelona, Nicolás Jarry cae en segunda ronda ante el ruso Karen Khachanov, número once del mundo. El resultado, según la prensa especializada, fue inapelable y Jarry reconoció el buen partido de Khachanov. De cara a futuros partidos *el príncipe,* en sus propias palabras, **debe seguir trabajando en su saque, pues este golpe le dio amplias ventajas al ruso.**

Nicolás Jarry cayó en la segunda ronda del ATP 500 de Barcelona. Foto: Reuters.

Mucho más dolorosa fue la derrota que sufrió -en estas mismas pistas- Marcelo Ríos en 1996. En esa oportunidad cayó en la final -después de fallar sus dos servicios- ante el entonces número dos del mundo, Thomas Muster, considerado el Rey de la Arcilla. Tras el partido, el dos veces ganador del Trofeo Conde de Godó, presagió que la joven promesa chilena terminaría ese año en el top ten mundial.

El día que un tenista chileno llegó a ser número 1 del mundo antes que el Chino Ríos

Pero antes de todos ellos, en 1979, sí hubo un chileno que levantó la Copa en Barcelona. **Hans Gildemeister, de apenas 23 años,** le ganó la final al norteamericano Eddie Dibbs y empezó a escribir su leyenda. Ganó 4 títulos ATP en individuales y 23 en dobles, siendo -sin lugar a dudas- **el mejor doblista de la historia de nuestro país.** Con el ecuatoriano Andrés Gómez **fueron considerados la mejor dupla del mundo en 1986.** Juntos ganaron 16 títulos ATP y con la raqueta nacional Belus Prajoux, levantaron 3 trofeos y llegaron en 1982 a la final de Roland Garros.

Hans Gildemeister después de ganar el torneo de Barcelona.

Los extraordinarios números de Hans siguen siendo inalcanzables y las actuales campañas de Nicolás Jarry y Cristián Garín ilusionan y nos permiten preguntarnos de dónde sacan estos super atletas la capacidad no solo para triunfar sobre las mejores raquetas del mundo, sino para superar obstáculos -físicos y mentales- y reponerse de tensos bloqueos o dolorosas derrotas.

Matthew Syed, en un capítulo de su libro Bounce titulado ***La maldición de bloquearse y cómo evitarlo***, señala que uno de los aspectos universales de los bloqueos deportivos es que estos ocurren bajo extremas condiciones de presión, las que generalmente se disparan cuando un atleta enfrenta un momento crucial en su carrera deportiva.

En estas situaciones, de repente y de forma inexplicable, **un jugador no puede realizar golpes ni ejecutar destrezas que ha entrenado y perfeccionado a lo largo de su vida.** Lo fácil resulta difícil. Los movimientos rápidos se tornan lentos y llega un momento en que los jugadores lo único que quieren es que todo acabe.

Más sobre Psicología

- "Cuando a mi padre le dio Alzheimer, tuve que aprender a mentirle": qué es el engaño terapéutico — 17 ABR 2023
- Divorcio gris: la tendencia de los adultos mayores que optan por librarse de un amor de años que no los hace felices — 14 ABR 2023
- El tenista argentino que se adelantó al Chino Ríos y se arrancó con una princesa — 14 ABR 2023

- Long Covid o Covid prolongado: ¿Cómo saber si tengo la enfermedad que afecta a Ana Lya Uriarte?

Ahora... ¿Cómo puede ser que después de tanto entrenamiento los atletas fallen en los momentos más importante de sus carreras? Russell Poldrack, un neuro-científico de UCLA -citado en el libro de Syed-, **descubrió que la corteza prefrontal se activa cuando los deportistas están aprendiendo una nueva habilidad, un nuevo golpe o movimiento**, pero con el tiempo y la práctica el control de esa destreza o de ese golpe pasa a los ganglios basales, zona asociada al tacto y a la sensorialidad.

En otras palabras, **los deportistas usan una zona del cerebro cuando aprenden algo nuevo y usan otra cuando ese golpe o secuencia ha sido automatizada**. El problema es que muchas veces el mal manejo de la presión en partidos cruciales, transforma los golpes automatizados - ejecutados de manera inconsciente- en golpes de principiante debido a que vuelven a realizarse desde el neocórtex. Al hacer conscientes los saques y los golpes, **estos pierden toda su delicadeza, toque y control.**

Así, en momentos de máxima tensión, **los tenistas pueden dejar de jugar con un mind-set experto y empezar a jugar con el mind-set de un novato,** que es lo que todos hacemos cuando estamos bajo mucha presión. Para ejemplificarlo, Syed nos invita a imaginar lo que haríamos si tuviésemos que caminar con una taza de café -servida hasta los bordes- por una carísima alfombra. **En este desafiante contexto lo normal sería que, para lograrlo sin manchar nada, bajemos nuestra velocidad y aumentemos la conciencia sobre nuestro cuerpo y movimiento.**

Esto, que es muy adecuado para simples tareas como la anterior, **es un desastre para el desarrollo de complejísimas acciones, como un saque o una devolución a máxima velocidad**, pues estos movimientos requieren de infinitas coordinaciones que solo podemos ejecutar con precisión de manera inconsciente, pues nuestra conciencia no es capaz de manejar tanta información en un solo golpe.

- ¿Cuánto vivirás? Médicos diseñan calculadora para conocer esperanza de vida según tu estilo de vida

Por esta razón **es importante que los entrenamientos, además de repetir golpes y secuencias para automatizarlas**, expongan al atleta a situaciones tensionantes que le permitan desarrollar destrezas **para manejar la presión exterior en los momentos clave del partido.** Además, es importante estar activo, ir a distintos torneos y **estar constantemente jugando con los mejores, pues solo así los jugadores lograrán mantener el mindset experto en los momentos clave.**

En definitiva, **la fortaleza mental de la que tanto se habla en este deporte, pasa por la capacidad de evitar caer en el mindset novato en los momentos más difíciles del partido.** Capacidad que nuestras raquetas nacionales han demostrado alcanzar una y otra vez y que esperamos la sigan cultivando en estos torneos, pues estos son el mejor entrenamiento para llegar a Roland Garros.

Continuará...

Lea nuestras otras columnas:

- El tenista argentino que se adelantó al Chino Ríos y se arrancó con una princesa
- El día en que un chileno estuvo a un set de ganar Roland Garros
- Fue la mejor tenista del mundo, la única chilena en ganar un Grand Slam, pero pocos la recuerdan
- La desconocida historia del otro número 1 del tenis chileno que pocos recuerdan
- ¿Y si Jarry hubiese perdido la final?

Comenta

Por favor, inicia sesión en La Tercera para acceder a los comentarios.

Lo más leído en QP

Anuncian las primeras probabilidades de lluvias del año para Santiago y la zona central

- El tenista chileno que llegó a ser número 1 del mundo antes que el Chino Ríos
- Con inédita tecnología por primera vez usada en Chile, encuentran dos naufragios en Chiloé
- Una de las más antiguas de Santiago: restauran casona de 500 años donde vivió La Quintrala y los Carrera
- ¿Se puede revertir la diabetes? Estudio muestra que sí y sin medicamentos: está es la forma

Más de Qué Pasa

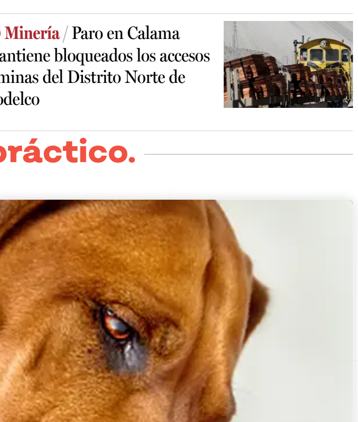
- SpaceX lanza Starship, el cohete más poderoso de la historia en un explosivo debut: como muchos primeros despegues, la prueba fue un fracaso exitoso
- Chile es el país de Latinoamérica con más muertes por contaminación ambiental
- Long Covid o Covid prolongado: ¿Cómo saber si tengo la enfermedad que afecta a Ana Lya Uriarte?
- Lluvias se retrasan por crudeza del cambio climático: Chile y Santiago viven el inicio de año más caluroso de la historia
- Con chips satelitales rastrean las misteriosas rutas de las ballenas azules y fin en costas chilenas

En Portada

Mundo / Alejandro Toledo se entrega a las autoridades de Estados Unidos para comenzar extradición a Perú

- Fútbol / Accionistas de Colo Colo encaran a Alfredo Stöhwing por el supuesto ingreso al Monumental de "El Ardilla", barrabrava condenado por homicidio
- Nacional / Caso Viviana Haeger: José Pérez queda en libertad condicional tras ocho años en la cárcel
- Minería / Paro en Calama mantiene bloqueados los accesos a minas del Distrito Norte de Codelco

práctico.



Mascotas / Por qué no deberías darle huesos a tu perro

- Cocina / 8 accesorios que mejorarán tu experiencia con la freidora de aire
- Sueño / Gomitas de melatonina: qué son y cuáles son los riesgos de consumirlas para dormir mejor
- Sueño / Power naps: qué necesitas saber (y tener) para dormir una breve siesta reponedora

Servicios LT

Ver más

- Revisa si eres vocal de mesa en las elecciones de Consejo Constitucional 2023 — Sandar Estrella Oporto — 20 abr 2023 09:17 AM
- Lista de los candidatos para las elecciones de Consejo Constitucional 2023 — Andrés Barra — 20 abr 2023 09:18 AM
- Comienzan postulaciones al Subsidio DS1 2023: revisa los plazos — Sandar Estrella Oporto — 20 abr 2023 09:37 AM

Imperdibles

- Gran terremoto en Chile: dónde podría ocurrir — La Tercera
- Ministra Camila Vallejo: "Chile todavía está en condiciones de poder frenar la ola de violencia" — La Cuarta
- ¿Cómo afectará a nuestro clima el aumento en las temperaturas del océano? — Laboratorio
- Aumenta tu creatividad y reduce el riesgo de morir: el sencillo ejercicio que trae beneficios rápidamente — La Tercera
- La historia de la esvástica del bosque, el símbolo nazi que estuvo oculto por medio siglo — La Tercera
- "Ha sido tremendamente irresponsable": Daniel Fuenzalida arremetió contra Mauricio Israel por hablar más de la cuenta sobre Solabarrieta — La Cuarta

Espacio / ¿Finalmente la Nasa encontró vida en Marte?

El rover Perseverance ha estado recolectando muestras de rocas marcianas que podrían contener signos de vida para traerlas de regreso a la Tierra. Sin embargo, estas no llegarán a un laboratorio para su estudio en al menos 10 años.

© 2023 La Tercera, innovación digital. Todos los derechos reservados.